

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین

## مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

### توصیه های شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی (استخوانها ومفاصل)

#### ویژه اطرافیان سالمند

#### استخوانها ومفاصل :

بعد از 30 سالگی، توده عضلانی و در نتیجه قدرت عضلات به تدریج کم شده و بعد از 60 سالگی این از دست دادن سریع می شود. اما با رژیم غذایی مناسب و تمرینات بدنی به طور چشمگیری می توان از این پیشرفت جلوگیری کرد. پوکی استخوان نیز به علت کاهش کلسیم در استخوانها به وجود می آید. در زنان سالمند به دلیل کاهش نوعی هورمون در خون پوکی استخوان شایعتر است. با افزایش سن، انعطاف پذیری رباطها، تاندونها و مفصل ها کم شده، خطر پارگی آنها بیشتر می شود و غضروف های اطراف مفصل ها به سبب خم کردن مداوم طی سالها و کاهش مایع نرم کننده در مفاصل حرکات آنها آهسته تر و دردناکتر می شود.

#### پیشگیری از کمردرد:

؟ برای خوابیدن از بالش کوتاه و تشک سفت استفاده شود و در حال خوابیدن به پهلو پایی که بالا قرار گرفته است را به داخل شکم جمع کرده، روی شکم خوابیده نشود .  
؟ به مدت طولانی یک جا ننشینند، صاف بنشینند، یک بالش کوچک پشت سالمند قرار دهید، بهتر است روی زمین ننشینند .

#### به سالمندان بگویید:

؟ همیشه صاف بایستند . عضلات شکم را منقبض کنند تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود ، شانه ها را صاف نگه دارند و از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنند . .

#### به سالمند توصیه شود:

؟ برای پوشیدن یادر آوردن شلوار و جوراب از پله و پاشنه کش بادرسته بلند استفاده کنند .  
؟ هنگام راه رفتن عضلات شکم را منقبض و شانه ها را صاف نگه دارند و در جاهای ناهموار سربالایی و سربالایی راه نروند و از کفش مناسب استفاده کنند .  
؟ برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز کنند ، شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگه دارند . شانه ها را به سمت عقب بکشند و سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوند .

**؟** از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایند و در هنگام بلند کردن اجسام به جلو نگاه کنند و گردن را صاف نگه داشته و شکم را سفت کنند کمر را صاف نگه دارند و با خم کردن مفصل ران و زانو روی پادر نزدیکی شیء مورد نظر بنشینند سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارند .

#### **برای مراقبت از زانوها به سالمند بگویید:**

1. مراقب اضافه وزن خود باشند .
2. اجسام سنگین را جابجا نکنند.
3. عضلات ران خود را تقویت کنند.(با حرکات ورزشی ساده)
4. در وضعیت مناسب بنشینند.(استفاده از صندلی)
5. تا حد امکان از پله پرهیز شود.
6. تا حد امکان از توالت های معمولی استفاده نشود.

#### **برای مراقبت از پاها به سالمند توصیه شود:**

1. روزانه پاها و لای انگشتان پا را با آب گرم بشویند .
2. بعد از شستشوی پاها پوست پاوپاشنه پاراباوازلین یا سایر کرم های نرم کننده چرب کنند.
3. ناخن ها را کوتاه نگه دارند و در منزل از دمپایی استفاده کنند.
4. از جوراب نخی و کفش مناسب استفاده کنند.

منبع :مجموعه شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی جلد2-چاپ اول سال 1386

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

انتشارات کمیته علمی اجرایی آموزش بهداشت ( 126 )

واحد بهداشت خانواده- پاییز 1387